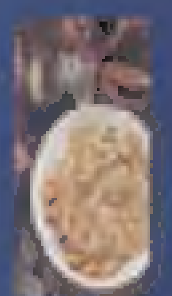
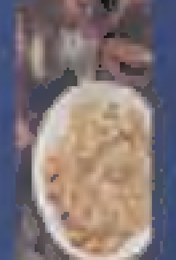

أبريم
بنجابي المهذب
www.manalonline.com
الجزء الأول



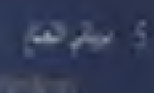












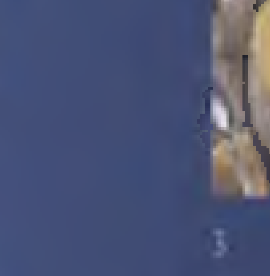


5





23



3









21

أرز مع الحكوكة بالبطاطس

وقت التجهيز: ١٠ دقيقة، وقت الطهي: ٥٠ دقيقة، عدد الأشخاص: ٦

المقادير:

٢ كوب أرز بسمتي سنجابي المهذب
١ ملعقة صغيرة زعفران
٣ ملاعق كبيرة ماء الورد
١ ملعقة كبيرة ملح
٢ قطعة ورق غار
٤ ملاعق كبيرة روب، زبادي
٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبدة
٢ حبة متوسطة بطاطس، شرائح ٥ ملم
١/٢ كوب زيت

التعليمات:

١ اغسلي الأرز وانقعيه في ماء دافئ مملح لمدة ساعة على الأقل.

٢ ضعي الزعفران في كوب صغير، أضيفي ماء الورد واتركيه جانباً إلى أن يتحلل الزعفران ويتكون سائل برتقالي اللون.

٣ في قدر كبير ضعي ٦ أكواب ماء، أضيفي الملح و ٢ ملعقتين كبيرتين من الزيت، ورق الغار. ضعي القدر على نار قوية إلى أن يغلي. أضيفي الأرز واتركيه يغلي ٦-٨ دقائق إلى أن يتضاعف حجم حبة الأرز.

٤ ضعي الأرز في مصفاة للتخلص من ماء السلق، واتركيه جانباً.

٥ أثناء سلق الأرز، احضري مقلاة واسعة، ضعي فيها بعض الزيت وسخني على نار قوية. اقلي شرائح البطاطس إلى أن تصبح ذهبية اللون، اتركيها جانباً.

٦ احضري وعاء متوسط الحجم، ضعي في الوعاء حوالي نصف كوب من الأرز المسلوق، الزبادي، ملعقتين كبيرتين من الزيت، نصف كوب ماء ساخن، ثم أضيفي نصف مقدار خليط الزعفران، قلبي إلى أن تختلط هذه المكونات مع بعضها.

9 Cover the pot and place on medium heat for 10-12 minutes until a crispy golden layer is formed.

10 Place the butter and half a cup of water in another container. Remove cover, and spread the mixture on top of the rice. Cover the pot firmly and place on low heat for 25-30 minutes.

11 Remove the cover after about 30 minutes. Sprinkle the remainder of the saffron on top of the rice. Cover and leave for 3 minutes.

12 Place the rice upside down on a serving plate to show the surface of the Hakaka with a layer of white rice underneath.

٧ أحضري قدراً متوسط الحجم، ضعي خليط الزبادي في قاع القدر، رصّي فوقه شرائح البطاطس المسلوقة.

٨ وزعي بقية الأرز المسلوق فوق البطاطس، اعملي ٢-٣ ثغرات في الأرز باستعمال يد ملعقة خشبية.

٩ غطي القدر وضعيه على نار متوسطة ١٠-١٢ دقيقة لكي يتحمص القاع وتتكون طبقة ذهبية اللون مقرمشة (الحكوكة).

١٠ في وعاء آخر ضعي الزبدة مع نصف كوب من الماء الساخن، أبعدي غطاء القدر، وزعي هذا الخليط فوق الأرز، أعيدي تغطية القدر بإحكام، ضعيه على نار هادئة جداً ٢٥-٣٠ دقيقة.

١١ بعد مرور حوالي ٣٠ دقيقة أبعدي غطاء القدر، وزعي بقية مقدار الزعفران على سطح الأرز، أعيدي الغطاء واتركيه لحوالي ٣ دقائق.

١٢ لتقديم الأرز، اقلبيه على طبق تقديم مستدير ليظهر سطح الحكوكة بلونه المميز وتحتها طبقة من الأرز الأبيض، وبمجرد البدء بتناول هذا الأرز سيظهر في داخله طبقة غنية بالزعفران.



برياني النعناع

وقت التجهيز: ٢٠ دقيقة، وقت الطهي ٢٠ دقيقة، عدد الأشخاص ٦

المقادير:

- ٢ كوب أرز بسمتي بنجابي المهبب
- ٦ ملاعق كبيرة زيت
- ٢ حبة كبيرة بطاطس، مقشرة، مكعبات
- ٢ حبة كبيرة بصل، مفروم
- ٤ فصوص كبيرة ثوم، مهروس
- ٢ ملعقة صغيرة زنجبيل، مفروم
- ١ ملعقة صغيرة كمون، صحيح

صلصة النعناع

- ٢-٣ فص ثوم
- ٢-٣ قرون فلفل أخضر حار (أو حسب الرغبة)
- ١/٢ كوب أوراق النعناع والأخضر الطازج
- ٢ ملعقة صغيرة ملح
- ١ ملعقة صغيرة بهارات الكاري
- ١/٤ كوب حليب جوز هند مجفف
- ٤ ملاعق كبيرة روب، زبادي
- ١/٢ كوب بازيلاء مجمدة
- ١ عود متوسط قرفة
- ٢ قطعة ورق غار

www.manalonline.com

التعليمات:

١ اغسلي الأرز ونقعيه في ماء دافئ ١٥-٢٠ دقيقة.

٢ في قدر كبير ضعي ٧ أكواب ماء، أضيفي ملعقة كبيرة من الملح وملعقتين كبيرتين من الزيت. دعي الماء يغلي على نار قوية. صفي الأرز من ماء النقع وأضيفيه إلى القدر. دعيه يغلي ٦-٨ دقائق. صفيه من الماء واتركيه جانباً.

٣ أثناء سلق الأرز، أحضري قدراً متوسط الحجم، ضعي فيه الزيت، وسخنيه على نار قوية. أضيفي البطاطس، قلبيها عدة مرات إلى أن تتحمص وتصبح ذهبية اللون. أخرجيها واتركيها جانباً. (ليس من الضروري أن تنضج البطاطس تماماً، سيتم ذلك أثناء تكملة خطوات الطهي).

٤ أضيفي البصل إلى الزيت المتبقي في القدر وقلبي إلى أن يذبل. أضيفي الثوم، الزنجبيل والكمون، وقلبي إلى أن يصبح البصل ذهبي اللون وتتصاعد رائحة الكمون. أعيدي البطاطس إلى القدر.

7 Remove half the contents of the pot into another medium steel pot. And the sauce then the remaining rice.

8 Drizzle 1/4 cup of water over the rice. Apply a thin paper towel over rice to maintain the vapor during the cooking procedure.

9 Cover the pot, and simmer for 15-20 minutes.

10 Stir Beryani with fork to blend with sauce and serve hot.

٥ أثناء ذلك قومي بإعداد صلصة النعناع، في أبريق الخلاط ضعي الثوم، الفلفل، النعناع، الملح، الكاري، وشغلي إلى أن يصبح الخليط ناعماً مثل الصلصة، أضيفي حليب جوز الهند والروب، وشغلي لبضع ثواني فقط لتختلط المكونات جيداً (إذا وضعت الروب مع الخليط وشغلت لفترة طويلة تصبح الصلصة سائلة غير مناسبة).

٦ أضيفي الصلصة إلى خليط البصل والبطاطس ثم أضيفي البازيلاء، القرفة والهال، وقلبي جيداً.

٧ أحضري قدراً آخر متوسط الحجم، وضعي فيه حوالي نصف كمية الأرز، ضعي خليط الصلصة، ثم وزعي فوقه بقية الأرز.

٨ انثري ربع كوب من الماء فوق سطح الأرز، وضعي قطعة خفيفة من قماش الشاش أو قطعة من ورق المطبخ السميك المبللة بالماء، فذلك يعمل على الاحتفاظ ببخار الماء أثناء طهي الأرز

٩ ثبتي غطاء القدر، واتركيه على نار هادئة ١٥-٢٠ دقيقة إلى أن يتكسر الأرز.

١٠ قلبي البرياني بالشوكة ليختلط الأرز مع الصلصة وضعيه في طبق التقديم.



الأرز البخاري

وقت التجهيز: ١٠ دقيقة، وقت الطهي: ٦٠ دقيقة، عدد الأشخاص ٤-٥

المقادير:

- ٢ كوب أرز بسمتي بنجابي المهيدب
- ١ كيلو لحم خروف أو بقر، مقطع مع العظم
- ٢ ملعقة صغيرة بهارات مشكلة
- ٢ ملعقة صغيرة ملح
- ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ١ ملعقة صغيرة هيل، مطحون
- ١/٤ ملعقة صغيرة قرنفل، مطحون
- ١ ملعقة صغيرة كزبرة، مطحونة
- ١/٢ ملعقة صغيرة قرفة، مطحونة
- ٣-٤ ملاعق كبيرة زيت أو سمن
- ٦-٨ حبات هيل، صحيح
- ٦-٨ حبات قرنفل، صحيح
- ٢ حبة متوسطة بصل، مقطع شرائح
- ٢-٣ فصوص متوسطة ثوم، شرائح رقيقة
- ٢ حبة متوسطة جزر، مقطع شرائح
- ١ حبة صغيرة جزر، مبروش خشن
- ٢ حبة كبيرة طماطم حمراء، مقشرة، مفرومة
- ١/٤ كوب معجون الطماطم
- ٢-٣ قطعة ورق غار (لوري)
- ٢ عود متوسط قرفة (دارسين)
- ١/٢ كوب زبيب
- ١/٢ كوب مكسرات مشكلة مقلية

www.manalonline.com

التعليمات:

1. اغسلي الأرز وانقعيه في ماء دافئ مملح ٢٠-٢٥ دقيقة.
2. في طبق صغير ضعي البهارات، الملح، الفلفل، الهيل، القرنفل، الكزبرة والقرفة وقلبي إلى أن تختلط البهارات مع بعضها. ضعيها فوق قطع اللحم وقلبيها بأطراف أصابعك إلى أن تتوزع تماماً. اتركي اللحم جانباً لحين إعداد بقية الخطوات.
3. ضعي الزيت في قدر واسع، سخني على نار متوسطة وأضيفي البصل. قلبي إلى أن يصبح لونه ذهبياً غامقاً ثم أضيفي شرائح الثوم وقلبي إلى أن تذبل.
4. أضيفي اللحم المتبل إلى القدر وقلبيه مع البصل إلى أن يتحمر اللحم قليلاً ويكتسب نكهة البهارات.
5. أضيفي الجزر المبشور والشرائح وقلبي إلى أن يذبل. أضيفي الطماطم، المعجون، ورق الغار وعيدان القرفة. أضيفي ٦ أكواب من الماء وقلبي جيداً.

6 Cook meat on medium heat until it begins to boil. Lower heat, cover the pot, and leave it to cook for 30-40 minutes until it ripens. An estimated 2 cups of thick broth should remain in the pot with the meat. In case the broth dries up during the cooking process, add more water. (This depends on the type of meat used and the size of the pieces).

7 Add the raisins to the broth, stir well.

8 Drain the rice, and spread on the surface of the meat, add a little water until the surface of the rice is completely covered. (The amount of water used depends on the amount of broth in the pot. Place the rice in the pot to determine how much water is needed. The surface of the rice should be covered with a thin layer of broth).

9 Cook the rice on medium heat until it boils, then cover the pot and simmer until rice is fully ripe for about 20-25 minutes.

10 Place the rice and meat in a serving dish, arrange the sliced carrots and distribute the fried nuts on the surface. Serve hot.

٦ اتركي اللحم على نار متوسطة إلى أن يبدأ بالغليان ثم خففي النار. غطي القدر واتركي اللحم على نار متوسطة ٣٠-٤٠ دقيقة إلى أن ينضج. يجب أن يتبقى مع اللحم حوالي كوبان من المرق السميك. اذا جف المرق أثناء سلق اللحم أضيفي المزيد من الماء (ذلك يتوقف على نوع اللحم المستعمل وحجم القطع).

٧ أضيفي الزبيب إلى المرق وقلبي ليتوزع جيداً.

٨ صفي الأرز من ماء النقع، ثم وزعيه على سطح اللحم. أضيفي بعض الماء إلى أن يتغطى سطح الأرز بالماء. (يتوقف احتياجك للماء على حسب كمية المرق الموجودة في القدر. ضعي الأرز أولاً ثم حدد مدى احتياجك للماء. يجب أن يتم تغطية سطح الأرز بطبقة خفيفة من المرق).

٩ دعي الأرز على نار متوسطة إلى أن يغلي لمدة دقيقة واحدة، ثم غطي القدر واتركيه على نار هادئة حد ٢٠-٢٥ دقيقة إلى أن ينضج الأرز تماماً.

١٠ ضعي الأرز واللحم في طبق التقديم، زينيه بشرائح الجزر، ووزعي المكسرات المقلية على سطحه. قدميه ساخناً



وقت التحضير ... وقت الطهي ... [illegible]

[illegible]

www.manalonline.com

اغسلي الأرز وانقعيه في ماء دافئ لمدة [illegible] دقيقة.

[illegible]

[illegible]

[illegible] يصبح ذهبي اللون

ضيفي الثوم والزنجبيل، وقلّبي إلى أن [illegible]

ضيفي قطع الدجاج، وقلّبيها على نار قوية [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] well blended

[illegible] distribute the saffron on top

[illegible] the bottom of the pot [illegible]

[illegible]

[illegible]



[illegible]

٢ كوب ارز بسمتي [illegible]
١/٤ ملعقة صغيرة زعفران
٢ ملاعق كبيرة زيت أو سمن
٢-٣ قطعة ورق غار (لوري)
[illegible]

[illegible]
١/٢ ١ ملعقة صغيرة بهارات
١/٣ ملعقة صغيرة كمون مطحون
[illegible]

[illegible]

[illegible]

very well.

[illegible]

[illegible]

[illegible] ماء السلق و تركيبه حاليا

[illegible]



وقت التحضير: [illegible] دقيقة وقت الطبخ: [illegible] دقيقة عدد الأشخاص: [illegible]

٣ أكواب أرز بسمتي [illegible]
١/٢ ملعقة صغيرة [illegible]
٢ ملعقة كبيرة [illegible]
١ كيلو [illegible]
٢ حبة كبيرة [illegible]
٦ - ٨ حبات هيل [illegible]
٢ حبة [illegible]
٢ عود قرفة
٦ - ٨ حبات فلفل أسود صحيح
٢ حبة لومي صحيح

[illegible] and keep aside

[illegible] few minutes until it turns reddish in color

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



وقت التحضير ١٥ دقيقة، وقت الطبخ ٧٠ دقيقة، عدد الأشخاص ٤

[illegible]

- ٢ [illegible]
- ٢ ملعقة [illegible]
- [illegible]
- ١/٢ عود دارسين (قرفة)
- ٦-٨ حبات قرنفل، صحيح
- ٦-٨ حبات هيل، صحيح
- ١١/٢ ملعقة صغيرة ملح
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- ملعقة صغيرة كركم
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- ٢ ملعقة كبيرة زبيب [illegible]

www.manalonline.com

[illegible]

[illegible]

[illegible]

٣ في قدر متوسط الحجم، سخني [illegible]

[illegible]

[illegible]

٦ صفي الأرز [illegible]
المرق والماء [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] steam inside the pot.

[illegible] cooked. If not, cook for a few more minutes.

[illegible] the chicken pieces and serve hot.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



[illegible]

٢ كوب أرز [illegible] الهندي
٣ ملاعق كبيرة زيت أو سمن
١/٢ كوب لوز مقشر [illegible]
١ حبة متوسطة بصل مفروم ناعم
٢٥٠ جرام لحم مفروم
١/٢ ملعقة صغيرة زعفران
١/١ ملعقة صغيرة دارسين (قرفة)
١/٢ ملعقة صغيرة [illegible]
١/٢ ملعقة صغيرة بهارات مشكلة
١/١ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ كوب زبيب
٣ أكواب مرق دجاج [illegible]

www maualouline com

[illegible]

[illegible]

[illegible]

أضيفي اللحم المفروم [illegible] بالتقليب إلى أن يحمر اللحم.

[illegible]
وتتصاعد رائحتها الذكية

[illegible]
Leave on medium heat until [illegible]

[illegible]
sticking to the bottom of the pot

[illegible]
the broth and is well cooked

[illegible]

[illegible] بالتركه على نار قوية الى أن يغلي

[illegible]

[illegible] الزبيب واللحم وعدم ترشيه في [illegible]

[illegible]

[illegible] في صحن التقديم، [illegible]


www.mannalonline.com

أرز مع الفستق الحلبي

وقت التحضير: ٢٠ دقيقة، وقت الطهي: ٢٥ دقيقة، عدد الأشخاص ٦

المقادير:

٢ كوب أرز بسمتي بنجابي المهذب
٤ ملاعق كبيرة سمن أو زيت
١ حبة كبيرة بصل، مفروم ناعم
٢ فص متوسط ثوم، مهروس
١/٢ ملعقة صغيرة هيل، مطحون
٢-٣ أوراق لوري (غار)
١/٢ كوب فستق حلبي، مقشر
١ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح
٣ ١/٤ أكواب مرق دجاج أو ماء

التعليمات:

١ اغسلي الأرز بالماء عدة مرات، انقعيه في ماء دافئ مملح لحوالي ١٥ دقيقة واتركيه جانباً.

٢ سخني السمن أو الزيت في قدر متوسط الحجم، أضيفي البصل، الثوم، الهيل، ورق الغار والفستق، قلبي على نار متوسطة إلى أن يذبل البصل وتتصاعد رائحة الهيل. (لا تدعي لون البصل يتغير).

٣ خذي بعض حبات الفستق واحتفظي بها جانباً لتزيين الأرز عند التقديم.

٤ صفي الأرز من ماء النقع، أضيفيه إلى القدر وأضيفي الملح، قلبي بهدوء على نار قوية ١-٢ دقيقة إلى أن يمتزج الأرز مع بقية المكونات ويكتسب نكهة طيبة.

٥ أضيفي المرق أو الماء، دعيه على نار قوية إلى أن يغلي، قلبي مرة واحدة لتوزيع المكونات مع بعضها.

6 Lower heat, cover pot, and allow to simmer for 20 minutes.

7 Using a large fork, stir rice to blend ingredients well. Cover immediately and leave for 5 minutes in order to absorb the vapor completely.

8 Drizzle pistachio on top and serve hot.

٦ خففي النار، غطي القدر واتركيه لينضج بهدوء ٢٠ دقيقة إلى أن ينضج.

٧ باستعمال شوكة كبيرة حركي الأرز بخفة لكي يتوزع الفستق جيداً ولتتناثر حبات الأرز. أعيدي الغطاء بسرعة واتركيه لحوالي ٥ دقائق لكي يتم امتصاص البخار تماماً.

٨ ضعيه في طبق التقديم، وانثري على سطحه بعض حبات الفستق وقدميه ساخناً.



